KENAKAN KONDOM, ATAU KENA

Buku ini terselenggara atas dukungan:

AksiStopAIDS

Gerakan Nasional Penanggulangan HIV/AIDS

USAID

fhi Family Health International

BUKU SAKU PENJANGKAU MASYARAKAT

ALAT KELAMIN

dan semua yang perlu kita ketahui tentang

INFEKSI MENULAR SEKSUAL

ALAT KELAMIN

dan semua yang perlu kita ketahui tentang

INFEKSI MENULAR SEKSUAL

Ditjen. Pemberantasan Penyakit Menular dan
Penyehatan Lingkungan (PPM & PL)
Jl. Percetakan Negara No. 29, Jakarta 10560, INDONESIA
Tel: (62-21) 422 3463, 422 3464, 422 3465
Fax: (62-21) 422 3455. E-mail: program-asa@fhi.or.id

Disponsori oleh United States Agency for International Development (USAID) melalui Program Aksi Stop AIDS (ASA) dan diimplementasikan oleh Family Health International (FHI).

Nomor kontrak: 497-C-00-97-00011-00

Buku ini bebas dikutip, diperbanyak, dicetak ulang atau diterjemahkan - sebagian atau seluruhnya - sepanjang sumbernya disebutkan. Dilarang menjual atau mempergunakan buku ini untuk tujuan komersial tanpa persetujuan tertulis dari USAID.

Kata Pengantar

Buku ini dikembangkan oleh *Family Health International* (FHI) dengan dukungan dana dari USAID *(The United States Agency for International Development)*. Tujuan dari penerbitan buku ini adalah sebagai panduan bagi petugas penjangkau masyarakat dalam menyebarkan informasi mengenai Infeksi Menular Seksual di kalangan kelompok perilaku risiko tinggi.

Buku ini dapat membantu dalam memahami:
- alat kelamin manusia
- informasi umum tentang IMS termasuk penularan, pengobatan dan pencegahan
- HIV/AIDS

Topik yang disajikan dibuat dalam bentuk tanya-jawab untuk memudahkan pengguna buku agar dengan cepat dapat merujuk pada pertanyaan yang biasa diajukan oleh kelompok dampingannya.

Diharapkan dengan tersedianya buku ini, khalayak dapat lebih memahami seluk beluk penyakit seksual dengan baik.

Semoga bermanfaat.

Daftar Isi

Alat Kelamin dan Kita 8

- Apa alat kelamin itu? 8
- Alat kelamin perempuan seperti apa? 8
- Alat kelamin laki-laki seperti apa? 14
- Mengapa kita mesti merawat alat kelamin? 18
- Apa hubungan alat kelamin dengan IMS? 18
- Bagian apa saja yang bisa terkena IMS? 19

Informasi Umum tentang IMS 21

- Apa IMS itu? 21
- Mengapa saya perlu tahu tentang IMS? 22
- Apa bahayanya IMS? 22
- Apa saja jenis-jenis IMS itu? 23
- Apakah semua IMS bisa diobati? 24
- Apakah IMS selalu ada tandanya? 24
- Mengapa orang sering tidak tahu dirinya terkena IMS? 25
- Apa gejala IMS yang paling umum? 26

Penularan IMS 30

- Bagaimana kita bisa terkena IMS? 30
- Apakah perempuan lebih mudah terkena IMS? 32

Pengobatan IMS 33

- Apa akibatnya kalau IMS tidak diobati? 33
- Apa yang harus kita lakukan kalau terkena IMS? 34
- Bagaimana menghindari perawatan yang salah? 35
- Apa yang akan dilakukan dokter? 37
- Bagaimana tata cara pengobatan dokter untuk IMS? 40
- Apa pengaruhnya kalau rutin minum obat pencegah IMS? 41
- Mengapa kita tidak boleh makan obat sembarangan? 43
- Apa pengaruhnya kalau saya sering ikut pengobatan massal? 44
- Apa manfaatnya kalau saya sering periksa rutin? 44
- Bagaimana caranya supaya kebal terhadap IMS? 45

Mencegah IMS 46

- Bagaimana cara mencegah IMS? 46
- Apa gunanya kondom sebagai pencegah IMS? 49
- Apakah alkohol dan narkotik meningkatkan risiko kena IMS? 52

- Bagaimana kalau pasangan terkena IMS? 53
- Bagaimana kalau kita yang terkena IMS? 54

Perawatan Kelamin 55

- Mencuci alat kelamin sebaiknya bagaimana? 55
- Apa bahayanya jika alat kelamin perempuan kering? 57
- Apakah ada jamur di alat kelamin? 58

Seks “Aman” 60

- Seks "aman" itu apa? 60
- Bagaimana memilih pasangan seks yang aman? 63

Konselor dan Konseling 64

- Siapakah konselor itu? 64
- Apa yang dibahas konselor? 64
- Bisakah konselor membantu saya agar pasangan mau memakai kondom? 65
- Apakah konselor akan cerita kepada orang lain tentang saya? 65
- Konseling itu apa? 65

IMS dan AIDS 66

Hepatitis B & C 68

Alat Kelamin dan Kita

Apa alat kelamin itu?

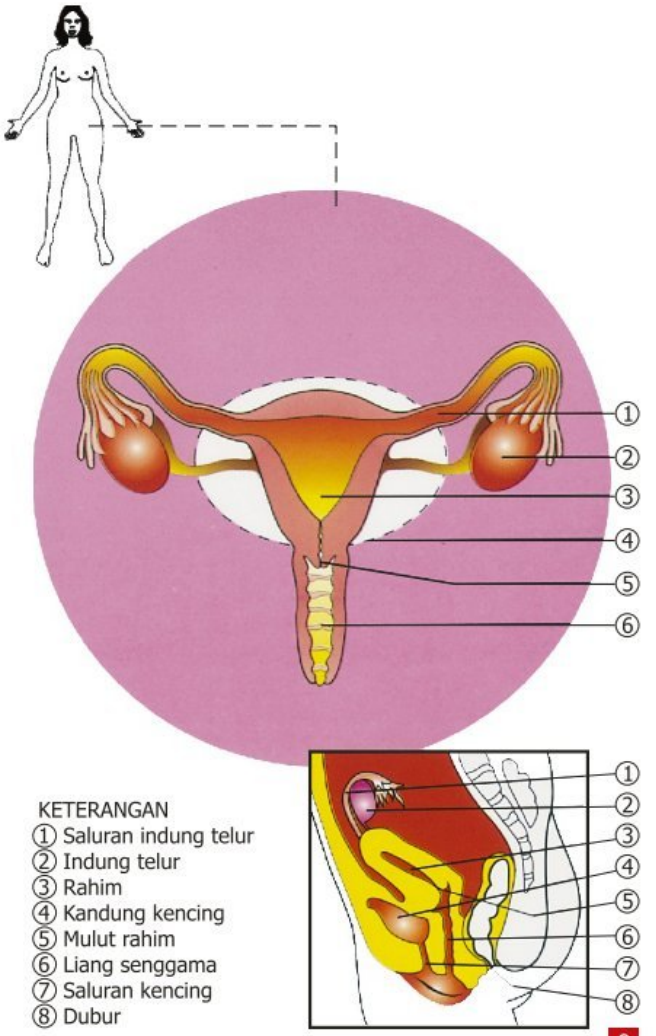
Semua orang punya alat kelamin. Alat kelamin itu membedakan antara laki-laki dan perempuan. Alat kelamin ada terutama supaya manusia dapat mempunyai anak.

Alat kelamin juga disebut **Alat Reproduksi**. Reproduksi berasal dari kata *repro* atau mengulang, dan *produksi* atau membuat atau menghasilkan. Jadi artinya, membuat ulang. Apa yang dihasilkan ulang oleh manusia? Anak manusia tentunya!

Karena alat kelamin itu penting untuk memperoleh keturunan dan sifatnya sangat pribadi, kita perlu merawatnya dengan baik.

Alat kelamin perempuan seperti apa?

Gambar di sebelah adalah bentuk bagian dalam alat kelamin perempuan. Yang terlihat dari luar cuma bibir kemaluan dan lubang senggama yang ditutupi bulu kelamin.



Alat kelamin perempuan masuk hingga bagian dalam tubuh perempuan. Merawat bagian dalam alat kelamin, **sama pentingnya** dengan merawat bagian luar alat kelamin kita.

Alat kelamin perempuan terdiri dari beberapa bagian utama.

Yang perlu kita kenal adalah:

Rahim/Kandungan

Tempat janin tumbuh dan berkembang. Setiap bulan, rahim menyiapkan diri dengan melapisi dindingnya dengan lapisan khusus untuk menerima bayi. Kalau tidak jadi hamil, maka lapisan khusus itu runtuh berupa darah haid. Kalau perempuan hamil, lapisan khusus tidak diruntuhkan lagi, tetapi dipakai untuk menghidupi janin sehingga perempuan tidak haid saat hamil.

Serviks/Mulut Rahim

Serviks memisahkan rahim dengan liang senggama. Bermanfaat menjaga agar kotoran dan kuman tidak masuk ke dalam rahim. Juga, ia bermanfaat menyangga bayi saat perempuan hamil.

Kalau perempuan terkena infeksi menular seksual, meskipun tidak tampak dari luar, infeksi biasanya dapat diperiksa atau dilihat di mulut rahim.

Indung Telur

Tempat telur manusia dibuat. Disebut juga *ovarium.* Setiap bulan, perempuan mengeluarkan satu telur matang melalui saluran telur ke arah rahim. Kalau telur matang bertemu sperma dalam air mani laki-laki, maka perempuan akan hamil.

Vagina/Liang Kemaluan

Vagina bentuknya memanjang seperti tabung. Saat berhubungan seks, penis masuk ke dalam liang vagina. Darah haid juga keluar melalui vagina. Bayi juga keluar lewat vagina pada saat perempuan melahirkan.

Dalam vagina terdapat jamur dan kuman-kuman yang tidak mengganggu tubuh kalau keseimbangan hidupnya tidak terganggu. Keseimbangan hidupnya terganggu kalau perempuan sering mencuci vagina, makan obat antibiotika atau terlalu sering berhubungan seksual. Bila keseimbangan hidup jamur dan kuman-kuman terganggu, maka terjadilah keputihan.

Dinding Vagina

Dinding vagina juga mempunyai lapisan khusus. Dinding ini lapisannya sangat halus dan mudah sekali terluka. Kalau luka, seringkali lukanya tidak terasa sakit. Luka-luka di dinding vagina, memudahkan bibit atau kuman infeksi menular seksual masuk ke dalam tubuh.

Bibir Kelamin/Labia

Bibir kelamin berada di bagian luar tubuh. Ada dua bibir di kelamin luar perempuan, namanya bibir besar dan bibir kecil.

Kelentit

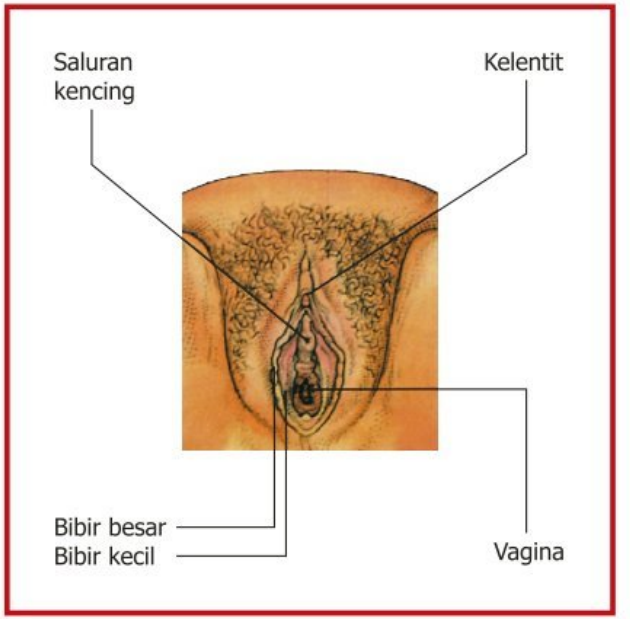
Kelentit berada di bagian atas di antara bibir kelamin. Bentuknya seperti biji kacang. Kelentit mempunyai syaraf yang sangat banyak sehingga sangat peka terhadap rangsangan. Kelentit bagi perempuan mirip seperti zakar pada laki-laki.

Selaput Dara (hymen)

Berada di dalam liang vagina, tidak jauh dari mulut vagina. Selaput dara terbuat dari lapisan tipis, dengan lubang tempat keluarnya darah haid. Selaput dara ada yang tipis dan ada yang kaku. Selaput dara tidak bisa dijadikan jaminan kegadisan pada perempuan, karena selaput dara bisa robek karena terjatuh atau olahraga, selain karena hubungan seks.

Saluran Kencing

Saluran kencing pada perempuan berada di antara kelentit dan mulut vagina.



Alat kelamin laki-laki seperti apa?

Alat kelamin laki-laki yang dapat dilihat dari luar adalah zakar dan kantung pelir (buah zakar).

Alat kelamin laki-laki terdiri dari beberapa bagian utama. Bagian-bagian alat kelamin pada laki-laki yang perlu diketahui adalah:

Zakar/Penis

Zakar adalah bagian terpenting dari alat kelamin laki-laki. Terdiri dari dua bagian utama, yaitu kepala zakar dan batang zakar. Kepala zakar sama pekanya dengan kelentit pada perempuan. Batang zakar terdiri dari kelenjar spons yang dapat terisi darah sehingga zakar menjadi keras.

Kantong Pelir (Scrotum)

Kantong pelir adalah tempat testis. Di dalam testis inilah sperma dibuat. Bila sperma bertemu sel telur pada perempuan, perempuan akan hamil.

Pelir (Testis)

Pelir juga disebut testis atau buah zakar. Laki-laki memiliki dua buah testis. Besarnya seperti bola bekel. Testis dapat memproduksi sperma bila suhu testis berada di bawah suhu tubuh.

Karena itulah kantong pelir berada di luar tubuh, agar suhu testis menjadi lebih dingin dibandingkan tubuh.

Epididimis

Setelah sperma diproduksi di testis, maka sperma akan masuk ke dalam epididimis untuk dimatangkan. Setelah matang, sperma akan masuk ke dalam saluran sperma.

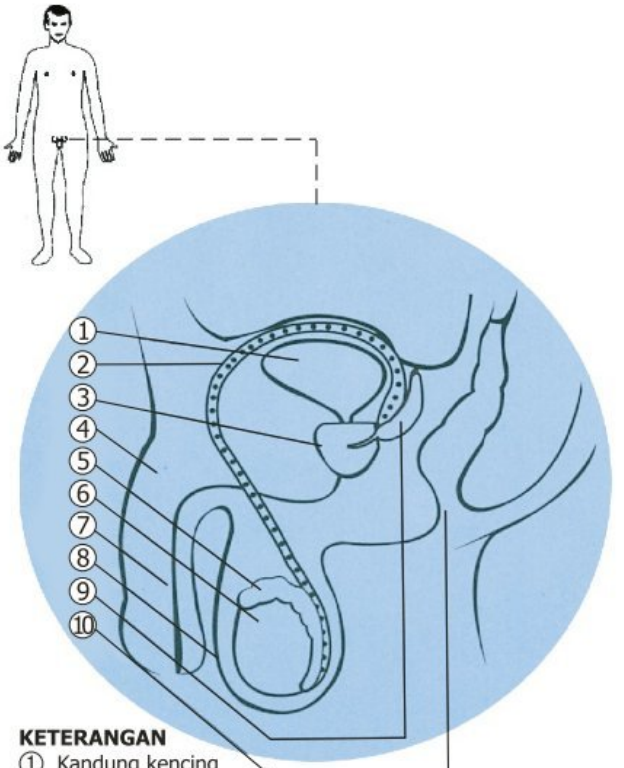
Saluran Sperma (Vas Deferens)

Bila sperma sudah matang, maka melalui saluran sperma, sperma akan naik dan disimpan di kantung mani (vesika seminalis).

Saluran Kencing (Urethra)

Urethra adalah saluran di dalam zakar, saluran tempat keluarnya air kencing dan air mani. Keluarnya air seni atau air mani diatur oleh sebuah katup sehingga tidak bisa keluar secara bersamaan.

Bila laki-laki terkena infeksi menular seksual, urethra merupakan bagian pertama yang terkena. Bilamana urethra terluka karena infeksi, maka kencing terasa perih karena air kencing memang melalui saluran itu dan mengenai luka-luka yang ada pada dinding saluran itu.



KETERANGAN

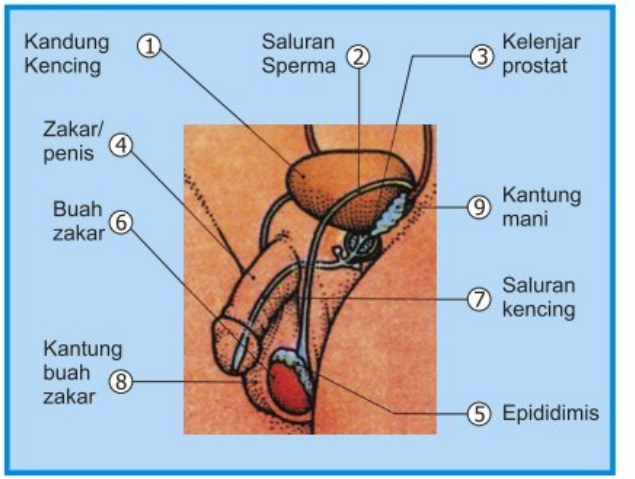
① Kandung kencing
② Saluran sperma
③ Kelenjar prostat
④ Penis
⑤ Epididimis
⑥ Buah zakar/testis
⑦ Saluran kencing
⑧ Kantung buah zakar
⑨ Kantung mani
⑩ Dubur

Kelenjar Prostat

Kelenjar prostat berada di dalam tubuh, di bawah kandung kencing. Fungsinya adalah membuat cairan air mani yang akan dikeluarkan bersamaan dengan sperma. Warna cairan yang dibuatnya putih keruh dan agak kental.

Kantung Mani (Vesika Seminalis)

Kantung mani menyimpan sperma yang sudah matang. Sperma inilah yang membuahi sel telur pada perempuan. Sperma dikeluarkan bersamaan dengan cairan kelenjar prostat ketika berhubungan seks.



Mengapa kita mesti merawat alat kelamin?

Karena alat kelamin merupakan milik pribadi kita dan juga penting untuk reproduksi atau punya anak. Alat kelamin bagian dalam bisa rusak karena Infeksi Menular Seksual atau IMS (meskipun tidak dirasakan) sehingga bisa membuat mandul atau sulit hamil. Baik laki-laki maupun perempuan bisa mandul bila terkena IMS. Kalau perempuan hamil ketika ia mengidap IMS, maka anaknya juga bisa tertular.

Apa hubungan alat kelamin dengan IMS?

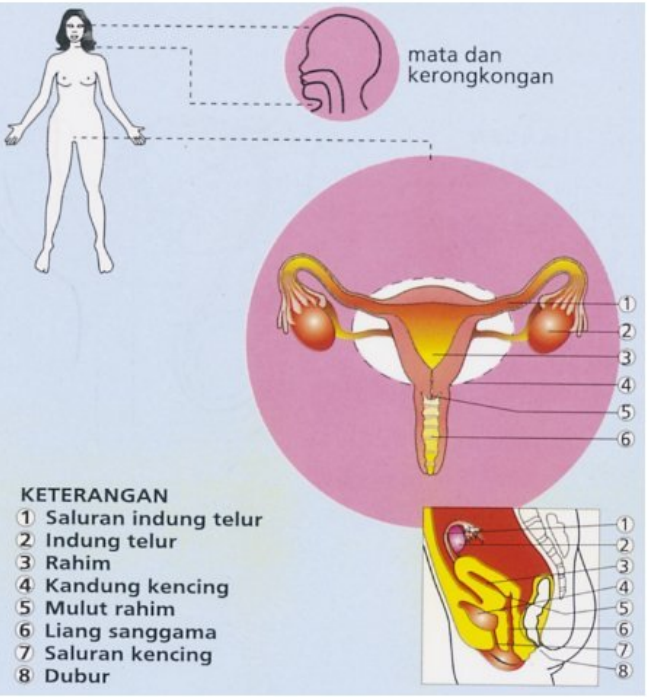
IMS mempengaruhi alat kelamin bagian dalam dan bagian luar. Kita perlu tahu alat kelamin kita sendiri agar tahu bagaimana IMS mempengaruhi kesehatan alat kelamin dan kesehatan reproduksi kita. Kita juga jadi tahu bahwa IMS tidak bisa dilihat hanya dari penampilan alat kelamin luar!

Pada perempuan, infeksi awal terjadi pada liang senggama hingga mulut rahim. Pada laki-laki yang pertama terkena adalah urethra (saluran kencing) yang bermuara di kepala zakar. Bila IMS tidak cepat ditangani, infeksi akan menjalar semakin jauh ke dalam. Baik laki-laki maupun perempuan bisa menjadi mandul karenanya.

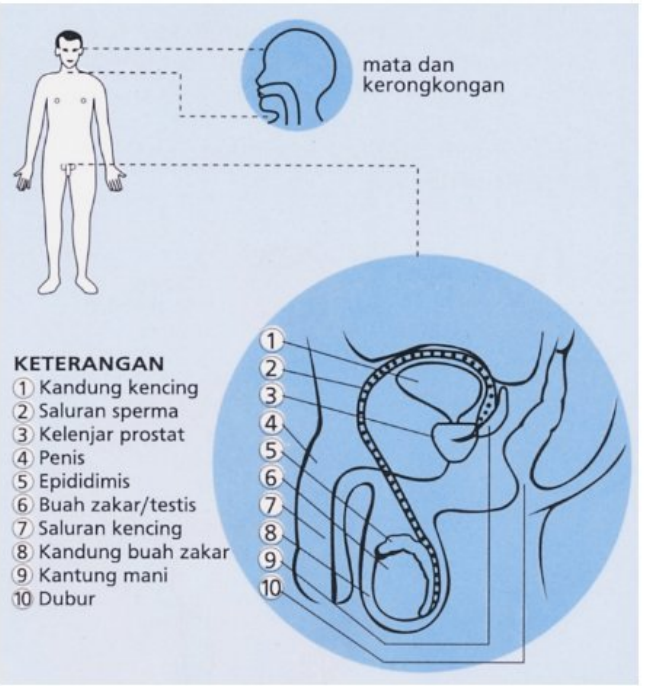
Bagian apa saja yang bisa terkena IMS?

Gambar-gambar berikut menjukkan bagian alat kelamin mana saja yang bisa terkena oleh IMS.

Bagian tubuh perempuan yang dapat terkena IMS



Bagian tubuh laki-laki yang dapat terkena IMS



Informasi Umum tentang IMS

Apa itu IMS?

IMS adalah infeksi yang sebagian besar menular lewat hubungan seksual dengan pasangan yang sudah tertular. Hubungan seks ini termasuk hubungan seks lewat liang senggama, lewat mulut *(karaoke)* atau lewat dubur.

IMS juga disebut penyakit kelamin atau penyakit kotor. Namun itu hanya menunjuk pada penyakit yang ada di kelamin. Istilah Infeksi Menular Seksual lebih luas maknanya, karena menunjuk pada cara penularannya. Tanda-tandanya tidak selalu ada di alat kelamin.

Tanda-tandanya juga ada di alat penglihatan, mulut, saluran pencernaan, hati, otak dan bagian tubuh lainnya.

Contohnya HIV/AIDS dan Hepatitis B yang menular lewat hubungan seks, tetapi penyakitnya tidak bisa dilihat dari alat kelaminnya. Artinya, alat kelaminnya masih tampak sehat meskipun orangnya membawa bibit penyakit-penyakit ini.

Mengapa saya perlu tahu tentang IMS?

Kalau kita sudah pernah berhubungan seksual, maka kita dapat terkena IMS, walaupun mungkin kita cuma pernah berhubungan seksual satu kali saja.

Apa bahayanya IMS?

- IMS membuat kita sakit-sakitan
- IMS membuat kita mandul
- IMS bisa menyebabkan keguguran
- IMS bisa menimbulkan kanker leher rahim
- IMS bisa merusak penglihatan, otak dan hati
- IMS bisa ditularkan kepada bayi
- IMS bisa menyebabkan kita mudah tertular HIV
- IMS tertentu seperti HIV dan Hepatitis B, bisa menyebabkan kematian

Apa saja jenis-jenis IMS itu?

IMS ada banyak sekali jenisnya! Beberapa diantaranya yang paling penting adalah:

- GO atau kencing nanah
- Klamidia
- Herpes kelamin
- Sifilis atau raja singa
- Jengger ayam
- Hepatitis
- HIV/AIDS

Di zaman sekarang, **Klamidia** semakin sering ditemui. Seperti juga GO, klamidia amat sering membuat orang mandul bila tidak diobati dengan benar. **Jengger ayam** dan **herpes** juga sering ditemui dan biasanya menjengkelkan karena penyakit-penyakit ini kumat-kumatan seumur hidup. **Raja Singa** juga akibatnya buruk kalau tidak cepat diobati. Hepatitis kalau sudah parah juga berbahaya dan merusak hati. Sementara **AIDS** yang disebabkan **HIV** dan merusak kekebalan tubuh manusia juga makin banyak dan membuat orang sakit-sakitan. Sebagian besar mereka yang tertular HIV meninggal karena AIDS. Obat-obatan untuk mengendalikan (bukan menyembuhkan) HIV umumnya mahal, sehingga tidak terjangkau kebanyakan orang.

Apakah semua IMS bisa diobati?

Tidak semua IMS bisa diobati. HIV/AIDS, Herpes, Jengger Ayam dan Hepatitis termasuk jenis-jenis IMS yang tidak bisa disembuhkan. HIV/AIDS termasuk paling berbahaya. HIV/AIDS tidak bisa disembuhkan dan merusak kekebalan tubuh manusia untuk melawan penyakit apapun. Akibatnya, orang menjadi sakit-sakitan dan banyak yang meninggal karenanya.

Sementara Herpes, sering kambuh dan sangat nyeri kalau kambuh. Pada Herpes, yang diobati cuma gejala luarnya saja, tetapi bibit penyakitnya akan tetap hidup di dalam tubuh selamanya.

Catat! Hepatitis juga tidak bisa disembuhkan. Walau begitu, ada jenis Hepatitis tertentu yang bisa dicegah dengan imunisasi.

Apakah IMS selalu ada tandanya?

Tidak! ***Seringkali IMS tidak menunjukkan gejala sama sekali dan tidak terasa, sehingga kita tidak tahu kalau kita sudah terkena***. IMS tidak selalu menunjukkan tanda atau gejala, baik pada laki-laki atau perempuan. Beberapa IMS tandanya bisa muncul setelah berminggu-minggu, berbulan-bulan atau bahkan tahunan setelah kita terkena.

Pada perempuan, IMS seringkali tidak menunjukkan gejala. Meski gejalanya tidak ada dan tidak terasa sakit, IMS ini bisa ditularkan kepada orang lain.

Orang yang mengidap HIV, tidak akan menunjukkan gejala sampai bertahun-tahun kemudian. Kita tidak bisa melihat apakah mereka sudah terinfeksi atau belum. Walau tidak ada gejala dan kelihatan sehat, mereka dapat menularkan HIV. Seringkali, orang yang terkena HIV juga tidak tahu kalau dirinya sudah terkena, karena dia sendiri merasa sehat meski sudah terkena bertahun-tahun yang lalu. Hanya tes darah yang dapat menunjukkan apakah seseorang sudah terkena HIV atau belum.

Mengapa orang sering tidak tahu dirinya terkena IMS?

Pada perempuan, masalahnya luka-luka IMS seringkali terjadi di leher rahim. Jauh di dalam, sehingga tidak kelihatan dari luar. Dan karena seringkali IMS tidak menimbulkan rasa nyeri, maka seseorang tidak merasa dirinya telah terkena IMS. Sementara pada laki-laki, luka-luka di mulut saluran kencing atau di saluran kencing juga tidak selalu kelihatan atau tidak disertai rasa nyeri.

Apa gejala IMS yang paling umum?

IMS sering tidak menujukkan gejala, terutama pada wanita. Namun demikian, ada pula IMS yang menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut:

- Keluarnya cairan dari vagina, penis atau dubur yang berbeda dari biasanya. Pada perempuan, keputihan yang keluar semakin banyak. Warnanya bisa putih susu, kekuningan, kehijauan atau disertai dengan bercak darah. Bisa pula baunya tidak enak, berbentuk cairan ataupun serpihan-serpihan seperti pecahan susu.
- Perih, nyeri atau panas saat kencing atau setelah kencing, atau menjadi sering kencing.
- Luka terbuka, luka basah di sekitar kemaluan atau sekitar mulut. Sifat lukanya bisa nyeri, bisa juga tidak.
- Tumbuhan seperti jengger ayam atau kutil sekitar kemaluan.
- Gatal-gatal di daerah alat kelamin.
- Bengkak di lipatan paha.
- Pada pria, kantung pelir menjadi bengkak dan nyeri.
- Sakit perut di bagian bawah yang kumat-kumatan dan tidak ada hubungannya dengan haid.
- Keluar darah sehabis berhubungan seks.
- Secara umum merasa tidak enak badan atau demam.

Berikut ini tabel tanda-tanda umum bila terkena IMS

Tanda	Perempuan	Laki-laki
Luka	Luka yang bisa disertai dengan rasa nyeri atau bisa juga tidak, di daerah alat kelamin atau bagian tubuh lain. Bintil-bintil berair seperti cacar yang disertai timbulnya luka yang terasa nyeri di sekitar kelamin.	
	Keputihan yang keluar dari liang senggama terasa gatal, berwarna kuning atau kehijauan, bau atau serpihan seperti pecahan susu. Cairan juga bisa keluar dari dubur.	Keluar cairan bening atau nanah dari mulut zakar atau dubur
Kencing Panas	Jika kencing terasa panas atau membakar	Sama dengan perempuan, diikuti keluarnya cairan dari mulut zakar
Sakit Tenggo-rokan	Tenggorokan sakit beberapa hari setelah melakukankaraoke atau memasukkan zakar ke dalam mulut.	Tenggorokan sakit beberapa hari setelah melakukan seks oral, atau menjilat alat kelamin perempuan.

Tabel lanjutan .....hal. 28 & 29

Tanda	Perempuan	Laki-laki
Gatal-gatal	Gatal-gatal di daerah sekitar kemaluan, termasuk daerah dubur. Gatal-gatal di bulu kemaluan juga bisa merupakan tanda adanya IMS yang disebabkan oleh kutu.	
Bercak-bercak di kulit	Bercak-bercak di kulit, terutama di daerah telapak tangan dan telapak kaki. Bercak-bercak seperti panu tersebar di badan	
Kutil	Kutil di daerah alat kelamin	
Sakit perut bagian bawah	Sakit perut yang kumat-kumatan dan tidak berhubungan dengan haid, bisa jadi tanda infeksi saluran reproduksi (ISR), yaitu bila infeksi sudah menjalar ke alat kelamin bagian dalam, termasuk rahim, indung telur dan saluran telur.	

Tanda	Perempuan	Laki-laki
Bengkak	Bengkak di kelenjar pada lipatan paha	Bengkak di kelenjar pada lipatan paha. Bengkak dan rasa nyeri pada buah zakar
Tanda-tanda lain untuk HIV/AIDS	Demam berkeringat banyak di waktu malam, lelah berkepanjangan, infeksi jamur berat, bengkakan kelenjar di lipatan paha, lengan atau leher, diare berkepanjangan, berat badan turun drastis, batuk-batuk dengan atau tanpa darah adanya bercak-bercak biru ungu di kulit	

Meskipun ada tanda-tanda seperti ini, ingatlah bahwa tanda-tanda ini bisa juga merupakan tanda dari penyakit lain. Kalau ada tanda-tanda seperti di atas, sebaiknya pergi ke dokter secepat mungkin.

Penularan IMS

Bagaimana kita bisa terkena IMS?

Kita bisa terkena IMS melalui hubungan seks yang tidak aman. Yang dimaksudkan tidak aman adalah:

- **Hubungan seks lewat liang senggama tanpa kondom** (zakar masuk vagina atau liang sanggama).
- **Hubungan seks lewat dubur tanpa kondom** (zakar masuk ke dubur).
- **Seks oral atau 'karaoke'** (zakar dimasukkan ke mulut tanpa zakar ditutupi kondom. Atau sebaliknya, mulut langsung kena cairan kelamin perempuan).

Cara lain kita bisa terkena IMS adalah:

- Lewat darah:

  Misalnya transfusi darah, saling bertukar jarum suntik atau benda tajam lainnya, pada pemakaian obat bius, menindik kuping atau tato.

- Ibu hamil ke janin:

  Yaitu bisa Saat hamil,
  Saat melahirkan,
  atau Sesudah melahirkan, lewat ASI.

Tidak benar kalau IMS ditularkan lewat cara-cara berikut:

Duduk di samping orang yang terkena IMS | Menggunakan WC umum | Bekerja terlalu keras

Menggunakan kolam renang umum | Memegang gagang pintu | Salaman

IMS juga tidak ditularkan:
- Lewat peralatan makan
- Lewat bersin
- Lewat keringat

Bibit IMS terutama ada dalam **cairan kelamin** dan **darah**. IMS menular terutama bila cairan kelamin atau darah seseorang yang sudah terkena IMS masuk ke dalam tubuh orang lain!

Apakah perempuan lebih mudah ter kena IMS?

Perempuan lebih mudah terkena IMS dibandingkan laki-laki. Alasannya antara lain karena:

- **Perempuan menampung air mani kalau berhubungan seks**. Seluruh daerah liang senggama hingga rahim terkena air mani saat berhubungan seks. Kalau air mani ini mengandung bibit IMS, maka dengan mudah seorang perempuan tertular.
- **Lapisan dinding liang senggama sangatlah halus dan mudah terluka** bahkan ketika berhubungan seks biasa. Akibatnya, bibit penyakit mudah sekali masuk ke dalam peredaran darah melalui luka-luka tersebut.
- Kalau terkena IMS, **perempuan sering tidak menjukkan tanda**. Kalau ada IMS yang belum diobati, IMS jenis yang lain mudah masuk juga lewat luka-luka yang disebabkan oleh IMS yang pertama.
- **Perempuan sering tidak berani atau sungkan meminta pasangannya pakai kondom**, meskipun itu demi kesehatannya sendiri.
- **Perempuan seringkali tidak tahu apakah pasangannya sering berganti-ganti pasangan**

Pengobatan IMS

Apa akibatnya kalau IMS tidak diobati?

Kalau IMS tidak diobati, akibatnya bisa buruk bagi orang yang terkena. Akibatnya antara lain:

- **kemandulan pada laki-laki maupun perempuan**
- **kanker rahim pada perempuan**
- **kehamilan di luar kandungan**
- **infeksi menyeluruh**
- **nyeri di perut bagian bawah atau infeksi saluran reproduksi (ISR) bagian dalam atau radang panggul**
- **Bayi terlahir dengan cacat bawaan, lahir terlalu dini, lahir kecil atau terinfeksi IMS**
- **infeksi HIV**

IMS yang tidak diobati -meskipun kita tidak merasa terganggu atau merasa sakit- juga membuat kita lebih mudah terkena IMS jenis yang lain, termasuk kena HIV, virus penyebab AIDS. Mengapa? Karena IMS seringkali menyebabkan luka-luka, dan luka-luka ini bisa menjadi jalan masuk HIV ke dalam tubuh kita.

Soalnya, memang bibit penyakit lebih mudah masuk melalui luka-luka terbuka.

Pada perempuan, masalahnya luka-luka IMS seringkali terjadi di leher rahim. Jauh di dalam, sehingga tidak kelihatan dari luar. Sementara pada laki-laki, luka-luka di mulut saluran kencing atau di saluran kencing juga tidak selalu kelihatan atau tidak selalu disertai rasa nyeri.

Apa yang harus kita lakukan kalau terkena IMS?

Kalau terkena IMS atau curiga terkena IMS:

- **Cepatlah ke dokter!** IMS harus diobati, tetapi jangan mengobati sendiri. Dokter saja perlu melakukan tes untuk memastikan IMS yang diderita pasiennya. Obat IMS juga berbeda-beda tergantung jenis IMS-nya. Cuma dokter yang tahu obat paling tepat untuk IMS yang diderita. Pergilah ke dokter, klinik, puskesmas atau rumah sakit. Ikuti saran dokter atau petugas kesehatan dan habiskan semua obatnya meski sakit dan gejalanya sudah hilang. Ajak atau anjurkan semua pasangan seks yang Anda ketahui untuk juga berobat.

- **Jangan melakukan hubungan seks selama dalam pengobatan IMS**.

- **Beberapa IMS meskipun diobati, tidak bisa disembuhkan dan sifatnya kumat-kumatan**. Herpes, misalnya, akan kumat pada waktu-waktu tertentu.

- **Tes IMS tidak selalu dilakukan kecuali kalau perlu.** Biasanya dokter memeriksa berdasarkan tanda-tanda atau gejala-gejala yang kita rasakan. Jawablah semua pertanyaan dokter dengan jujur supaya ia dapat memberikan obat yang tepat.

Bagaimana menghindari perawatan yang salah?

Perawatan yang salah, bisa menyebabkan IMS tidak sembuh dan malah semakin berlanjut.

- **Jangan mengobati sendiri** dengan obat dari tukang obat atau apotik. Ingat , IMS itu jenisnya bermacam-macam dan obatnya tergantung jenis IMSnya. Minum obat juga ada aturannya, tergantung dengan IMS yang diderita. Pergilah ke dokter!
- **Jangan pergi ke dukun** untuk mengobati IMS.
- **Jangan berhenti minum obat** dari dokter bila obat yang diberikan belum habis, walau merasa sudah sembuh. Ingat, obat dari dokter harus dihabiskan. Kalau tidak, kesembuhannya tidak tuntas dan kuman penyebab IMS menjadi kebal terhadap obat-obatan.

- **Jangan berobat sendiri saja**. Bawalah atau anjurkan agar pasangan seksual Anda yang Anda ketahui, untuk pergi ke dokter juga, supaya bisa sama-sama disembuhkan. Kalau tidak, penyakitnya akan ulang-alik seperti bola pingpong dari kita ke dia, dari dia ke kita. Dua-duanya perlu sembuh.
- **Jangan berhubungan seks** selama dalam pengobatan. Bila ingin berhubungan seks, gunakan kondom setiap kali berhubungan seks.

Ingat!
Selalu gunakan kondom secara benar dan konsisten agar tidak kembali tertular IMS di masa-masa mendatang!

Apa yang akan dilakukan dokter?

Awal:

Supaya bisa memastikan IMS yang kita derita, dokter akan menanyakan:

- **Tanda-tanda apa** saja yang dirasakan?
- Sudah **berapa lama** tanda-tanda ini dirasakan?
- Pernah **kena IMS** sebelumnya?
- Apakah punya **pasangan tetap** ataukah **ganti-ganti pasangan**?
- **Kapan** terakhir kali berhubungan seks **tanpa kondom**?
- **Hubungan seksnya seperti apa**? (supaya dokter bisa memastikan bagian yang mungkin tertular, misalnya liang senggama, zakar, mulut atau dubur).

Dokter atau petugas kesehatan memerlukan jawaban jujur dan benar agar dapat memberikan pengobatan tepat. Dengan memberikan keterangan jujur, mereka dapat memberikan petunjuk agar kita tidak terkena IMS lagi dan tidak menulari orang lain.

Tes Laboratorium:

Seringkali satu tes saja tidak cukup untuk mendiagnosa IMS. Mungkin saja kita terkena beberapa jenis IMS sekaligus. Karenanya, dokter mungkin perlu melakukan beberapa tes. Tes IMS biasanya tidak menyakitkan. Tes ini bisa dilakukan di tempat pemerikasaan atau kita akan diminta untuk ke laboratorium tertentu.

Smear dan Kultur:

- Dokter biasanya **mengambil contoh cairan tubuh/kelamin** dengan kapas atau dengan alat dengan ujung seperti sendok kecil yang gepeng. Cairannya diambil dari luka atau nanah di bagian yang terkena, misalnya penis, vagina atau mulut rahim, dubur dan bahkan kadang, tenggorokan. Lalu cairan itu diusapkan di piring kaca bening dan diwarnai dengan bahan kimia. kemudian piring itu ditaruh di bawah mikroskop dan akan tampak apakah ada bibit IMS disana. Kalau ada luka-luka lain, luka-luka tersebut juga akan diperiksa untuk dites lebih lanjut di laboratorium.

- **Smear mulut rahim**, biasanya dilakukan dengan alat bantuan lain bernama spekulum. Spekulum menjaga supaya liang senggama tetap terbuka, sehingga dokter dengan mudah bisa mengambil cairan dari mulut rahim di dalam tubuh.

- Untuk **pemeriksaan dubur**, dokter menggunakan alat bantu bernama protoskop. Alat ini dimasukkan ke dalam lubang dubur, dan dokter bisa melihat ke dalam dubur.

Analisa Air Kencing:

Kadang air kencing juga diperiksa. Biasanya, **air kencing pertama di pagi hari** yang diperiksa untuk mengetahui adanya endapan tertentu. Coba untuk tidak kencing minimal dua jam sebelum pergi ke dokter atau tampunglah air kencing pagi hari dan bawalah ke dokter untuk diperiksa.

Tes Darah:

Seringkali, dokter juga mengambil darah untuk dites. Ini dilakukan terutama untuk tes sifilis (raja singa), herpes, hepatitis atau HIV. Dokter perlu meminta izin pasien terlebih dulu dan menjelaskan mengapa tes ini diperlukan.

Hasil Tes:

Tergantung jenis tes, biasanya hasilnya akan selesai setelah beberapa hari sampai seminggu, dan dokter akan tahu apakah kita sudah terkena IMS atau belum.

Bagaimana tata cara pengobatan dokter untuk IMS?

- **Setiap IMS obatnya berbeda**. Ada yang harus diberikan obat dalam bentuk pil, kapsul, suntikan atau obat oles. Setiap jenis IMS juga butuh waktu pengobatan yang berbeda-beda. Jadi tidak sembarang obat bisa dipakai untuk menyembuhkan semuanya!

  Ada pula pengobatan IMS yang menuntut dokter untuk melakukan operasi kecil atau dengan pembakaran elektrik. Ini dilakukan dokter di klinik.

- **Selalu minum obat yang diberikan dokter sesuai aturan dokter**. Habiskan obat-obatan yang diberikan, walaupun sakitnya sudah berkurang. Tidak menghabiskan obat bisa berbahaya, karena bibit penyakit seringkali belum mati sehingga bisa berkembang biak lagi. Artinya, jika kita belum sembuh benar, kita bisa menularkan penyakit ke orang lain. Karena belum sembuh, penyakit akan kumat lagi dan biasanya malah menjadi lebih kebal terhadap obat.

- Selama pengobatan, **jangan berhubungan seks** dulu supaya luka-luka akibat IMS (di dalam tubuh ataupun di luar) bisa sembuh dahulu. Kalaupun mau berhubungan seks, pakailah kondom. Kalau tidak, resikonya bagi kita lebih besar karena bisa tertular IMS lainnya, padahal IMS yang satunya juga belum sembuh.

- **Periksakan diri kembali ke dokter** setelah obat-obatnya habis untuk memastikan bahwa IMS yang kita derita benar-benar sudah sembuh. Bawalah pasangan seksual Anda berobat agar tidak tertular ulang.

Apa pengaruhnya kalau kita rutin minum obat pencegah IMS?

Pada perempuan, rutin minum obat seperti Supertetra, Binotal dan obat-obatan ramuan lain, justru bisa membuat kondisi kesehatan liang senggama dan rahim menjadi rusak.

Dalam liang senggama perempuan terdapat berbagai kuman dan jamur yang saling bekerjasama untuk tetap menjaga kesehatan alat kelamin perempuan. Kehadiran kuman-kuman dan jamur ini sama sekali tidak mengganggu perempuan.

Penggunaan obat-obatan secara sembarangan dapat membunuh kuman atau jamur tertentu yang sedang bekerjasama dengan baik mempertahankan kesehatan liang senggama. Akibatnya, kesehatan liang senggama menjadi terganggu. Kuman dan jamur tertentu menyebabkan kuman atau jamur lainnya tumbuh tanpa terkendali, dan ini yang menyebabkan timbulnya berbagai keputihan pada perempuan. **Perempuan yang sering keputihan, lebih mudah tertular IMS bila berhubungan seks dengan pria yang sudah mengidap IMS.**

Baik pada laki-laki amupun perempuan, bila rutin minum obat seperti Supertetra, Binotal, Penicillin dan lain-lainnya akan membuat penyakit kebal terhadap obat-obatan. Akibatnya, kalau benar-benar sakit, penyakitnya tidak mudah disembuhkan. Atau, harus menggunakan obat yang lebih mahal. Lagipula, minum obat jenis antibiotik tidak mencegah penyakit dan juga ada bahaya alergi atau tidak tahan obat!

Mengapa kita tidak boleh minum obat sembarangan?

Kalau tidak sakit, kita tidak perlu minum obat. Selain tidak membantu, kebiasaan ini berbahaya dan juga boros!

- Jangan sembarang minum obat-obatan dan minta disuntik. **Tidak ada obat-obatan yang bisa mencegah IMS.**

- Memakai obat-obatan tanpa adanya penyakit, **tidak** membuat tubuh kita kebal terhadap penyakit. Malah, **penyakitnya yang justru jadi kebal terhadap obat**. Artinya, lain kali kalau kita benar-benar kena IMS atau terkena penyakit lainnya, jadi susah sembuh karena bibit penyakitnya sudah kebal terhadap obat-obatan. Akhirnya, buat kita jadi berbahaya, bukan?

- Kalau jarum suntik yang dipakai untuk menyuntikkan obat tidak steril atau dipakai beramai-ramai, maka kita bisa terkena penyakit seperti HIV, sifilis dan hepatitis. Maksud hati mencegah penyakit, malah justru jadi terkena penyakit! **Mintalah jarum yang baru bila disuntik oleh siapapun!**

Apa pengaruhnya kalau saya sering ikut pengobatan massal?

Pengobatan massal seringkali dilakukan untuk orang-orang tertentu di tempat-tempat tertentu. Pengobatan massal ini dilaksanakan di bawah pengawasan Dinas Kesehatan setempat. Obat yang digunakan dimaksudkan untuk menyembuhkan dan mengendalikan sifilis. **Obat untuk sifilis tidak menyembuhkan IMS lainnya**.

Apa manfaatnya kalau saya sering periksa rutin?

Periksa rutin ke dokter disarankan kalau kita rutin berhubungan seks. Bila sering berganti-ganti pasangan dan tidak menggunakan kondom, maka pemeriksaan perlu dilakukan lebih sering dan secara teratur. Misalnya, seminggu sekali atau paling tidak 3 atau 4 bulan sekali.

Kenali tubuh sendiri dan perhatikan perubahan-perubahan yang terjadi, misalnya:

- Keputihan yang keluar apakah berbau atau lain dari yang biasanya?
- Apakah ada rasa sakit di perut bagian bawah?
- Apakah ada rasa nyeri di daerah alat kelamin?
- Apakah ada bengkak-bengkak di lipatan paha?
- Apakah ada gatal-gatal di daerah kelamin?
- Apakah ada luka di daerah kelamin?
- Apakah ada tumbuh seperti jengger atau kutil pada daerah kelamin?

Setiap kali ada perubahan dari yang biasanya, segeralah ke dokter untuk diperiksa.

Bagaimana caranya supaya kebal terhadap IMS?

Tidak ada cara apapun yang dapat membuat kita kebal terhadap IMS. Cuma hepatitis yang bisa dicegah dengan imunisasi. IMS lainnya tidak bisa dicegah dengan imunisasi. Cara menghindari IMS terutama adalah dengan **tidak berhubungan seks sama sekali**, hanya berhubungan seks **dengan orang yang hanya berhubungan seks dengan Anda**, atau **pakai kondom** setiap kali berhubungan seks dengan siapapun!

Mencegah IMS

Bagaimana cara mencegah IMS?

Cara mencegah IMS pada orang dewasa terutama adalah dengan **tidak membiarkan darah atau cairan kelamin orang lain masuk ke dalam tubuh kita**. Bagaimana mungkin?

Pencegahan Penularan lewat seks:

A **Absen dari seks**, alias tidak berhubungan seks sama sekali sehingga tidak ada cairan kelamin yang masuk ke dalam tubuh. Ini sama dengan **Pantang Seks** atau **Puasa Seks** saat jauh dari pasangan.

B **Berlaku saling setia,** atau berhubungan hanya dengan seseorang yang **dapat dipastikan** hanya berhubungan seks dengan kita saja kalau sudah menikah atau kita tidak bisa berpantang seks.

C **Cegah infeksi dengan menggunakan kondom** sewaktu berhubungan seks. Bila kita tidak dapat memastikan kesetiaan pasangan kita, atau tidak tahu apakah ia pernah menerima tranfusi darah, tato, suntikan dengan jarum yang tidak steril, gunakanlah kondom. Juga, bila kita tidak bisa setia kepada pasangan kita. Gunakan kondom untuk hubungan seksual baik lewat liang senggama, lewat mulut maupun lewat dubur.

Pencegahan Penularan Cara Lain:

1. **Mencegah masuknya transfusi darah tambahan yang belum diperiksa kebersihannya** dari IMS ke dalam tubuh kita.

2. **Berhati-hati waktu menangani segala hal yang tercemar oleh darah segar**.

3. **Mencegah pemakaian alat-alat tembus kulit yang tidak suci hama atau tidak steril** terhadap diri kita. Misalnya, jarum suntik, alat tato, alat tindik dan sejenisnya yang bekas dipakai orang lain. Jarum suntik yang baru biasanya masih dalam plastik dan dibuka dihadapan kita.

Kita tidak bisa mencegah penularan dengan:

1. **Mitos:** memilih pasangan yang terlihat bersih dari penampilan dan cara berpakaiannya atau dari warna kulitnya.
   Fakta: mereka yang mengidap herpes, jengger ayam, hepatitis dan HIV tampak sangat sehat dan bersih, kecuali saat tanda-tanda penyakit mulai muncul. Biarpun tampak bersih, mereka tetap bisa menularkan penyakitnya pada kita.

2. **Mitos:** memilih pasangan berdasarkan usianya.
   Fakta: anak kecilpun bisa terkena dan mengidap bibit IMS, karena penyakit tidak membeda-bedakan usia dan tidak pandang bulu.

3. **Mitos:** memilih-milih waktu untuk berhubungan seks.
   Fakta: penyakit tidak memilih jam untuk menyerang!

4. **Mitos:** minum alkohol.
   Fakta: minuman beralkohol seperti bir, tuak dan cap Tikus tidak bisa mencegah IMS!

5. **Mitos:** minum obat-obatan sebelum dan sesudah berhubungan seks.
   Fakta: ingat bahwa tidak ada satu obatpun yang bisa membunuh semua jenis kuman IMS. Makin sering minum obat-obatan sembarangan, semakin sulit menyembuhkan IMS, karena kumannya menjadi kebal terhadap obat.

6. **Mitos:** Cebok atau membasuh alat kelamin dengan cuka, air soda, alkohol, air jahe dan lain-lainnya segera setelah berhubungan seks.
   Fakta: membasuh dengan cairan-cairan di atas malah dapat merusak kulit dan menimbulkan iritasi dan luka. Akibatnya IMS lebih mudah masuk!

7. **Mitos:** mencuci liang senggama dengan memasukkan odol, betadine dan jamu ke dalam liang senggama.
   Fakta: mencuci dengan bahan-bahan tersebut menyebabkan liang senggama yang halus dindingnya bisa rusak dan justru IMS jadi lebih mudah masuk!

8. **Mitos:** naik tempat tidur dari sisi tertentu akan mencegah penularan IMS.
   Fakta: apa hubungannya tempat tidur dengan IMS?

Apa gunanya kondom sebagai pencegah IMS?

Kondom terbuat dari bahan karet bernama lateks. Kondom menghambat masuknya cairan air mani dan bibit penyakit ke liang senggama dan juga mencegah laki-laki terkena cairan tubuh dan bibit penyakit yang ada di liang senggama perempuan. Karena kondom tidak punya pori, maka baik laki-laki maupun perempuan akan terlindung dari bibit penyakit satu sama lain.

Gunakan kondom dengan cara berikut ini:

Pastikan kondom masih baik dan tidak lewat tanggal kadaluarsanya. Keluarkan kondom dari bungkus-nya ketika zakar sudah tegang dan letakkan di kepala zakar.

1 Pijit ujung kondom agar tidak ada gelembung udara dan pasangkan ke zakar yang sudah tegang. Awas, jangan sampai terbalik.

2 Lepaskan gulungan kondom sampai pangkal zakar.

3 Bila ingin menambahkan pelicin, oleskan pada kondom yang sudah terpasang. Pakailah pelicin berbahan dasar air, seperti *KY Jelly, Topgel, Vigel* atau *Aquagel*. Jangan pakai *handbody lotion, nivea* dan krim lainnya karena berbahan dasar minyak dan dapat membuat kondom rusak atau robek.

4 Bila kondom robek sewaktu berhubungan seks, segera ganti dengan yang baru. Pasang lagi kondom sesuai petunjuk 1-3.

5 Jika sudah selesai dan sperma sudah keluar, segera tarik penis (selagi masih tegang) dengan memegang pangkal kondom, supaya sperma tidak sampai tertumpah dan jangan sampai kondom tertinggal di liang sanggama atau dubur.

6 Buang kondom di tempat yang aman. Jangan buang di sembarang tempat, apalagi ke dalam jamban.

Ada beberapa aturan yang dapat digunakan untuk mengurangi kemungkinan penularan IMS.
Ikuti aturan-aturan berikut ini:

- **Gunakan kondom setiap kali berhubungan seks**, baik lewat senggama, mulut atau dubur. Ingat, kita tidak selalu mengetahui perilaku seks ataupun riwayat IMS orang lain.
- **Gunakan kondom baru** setiap kali berhubungan seks baik untuk seks melalui liang senggama, mulut atau dubur.
- Jangan biarkan zakar dan vagina, mulut atau dubur **bersentuhan sebelum kondom dipasang**.
- Jangan pasang kondom **sebelum zakar benar-benar tegang**.
- Setelah mencapai kepuasan seksual, segera tarik zakar dari liang senggama, mulut atau dubur dengan **memegang kondom pada pangkalnya**.

Apakah alkohol & narkotik meningkatkan risiko kena IMS?

Ya! penggunaan alkohol, putaw (heroin), ekstasi, nipam, BK dan obat-obat sejenisnya meningkatkan risiko kita terkena IMS. Mengapa?

Karena alkohol dan obat-obatan membuat kita tidak berpikir panjang dan membuat kita mengikuti perasaan sesaat tanpa pertimbangan matang.

Akibatnya, kita bisa terkena IMS ketika berada di bawah pengaruh obat.

Bergantian jarum suntik dengan orang lain untuk menggunakan putaw (heroin) juga memungkinkan penularan penyakit yang ditularkan lewat darah seperti sifilis, hepatitis, HIV dan lainnya.

Hindari dan jangan gunakan alkohol dan obat-obatan. **Alkohol dan obat-obatan pada jangka panjangnya hanya akan menimbulkan ketergantungan dan membawa masalah!**

Bagaimana kalau pasangan terkena IMS?

Kalau pasangan kita terkena IMS, maka kita juga perlu:

- **Segera memeriksakan diri ke dokter** karena kita mungkin juga sudah terkena!
- **Tidak berhubungan seks selama dalam masa pengobatan.**

- **Gunakan kondom** setiap kali berhubungan seks sampai dokter menyatakan kita dan pasangan kita sudah sembuh dari IMS.
- **Minta petunjuk dari dokter** dan ikuti pesan-pesannya.

Bagaimana kalau kita yang terkena IMS?

- **Jujur kepada pasangan** dan katakan bahwa Anda terkena IMS. Bila tidak jujur, ia mungkin sudah tertular dan bila ia tidak diberitahu serta tidak diobati, kemungkinan besar ia terkena IMS yang sama dengan kita. Bila tidak diobati dan sembuh 100%, maka kita akan kena efek pingpong ... ia menularkan IMS itu lagi kepada kita!
- **Bawa pasangan ke dokter** karena ia mungkin juga sudah tertular IMS dari kita!
- **Tidak berhubungan seks selama dalam masa pengobatan** atau **gunakan kondom** setiap kali berhubungan seks sampai dokter menyatakan kita dan pasangan kita sudah bersih dari IMS.

Perawatan Kelamin

Mencuci alat kelamin sebaiknya bagaimana?

Tidak ada salahnya kita menjaga kebersihan alat kelamin kita. Ini berlaku baik bagi laki-laki maupun perempuan. **Mencuci alat kelamin bagian luar dengan air** sangat disarankan setiap kali kencing atau setiap kali kita buang air besar maupun kecil.

Perempuan khususnya, perlu memberikan perhatian besar terhadap kebersihan alat kelaminnya. Pada perempuan, cara membasuh alat kelamin juga perlu diperhatikan. Bila buang air besar, ceboklah kelamin dengan tangan dari belakang pantat, dengan gerakan tangan dari depan ke belakang. Ini mencegah masuknya kuman-kuman penyakit dari dubur ke liang senggama. Setelah bersih, keringkan alat kelamin setelah cebok.

Jangan mencuci alat kelamin bagian dalam maupun luar dengan obat-obatan atau dengan cairan lain seperti odol, cuka, coca cola, air jahe, alkohol dan lain-lainnya. Cairan seperti itu **bisa membuat kulit sekitar alat kelamin menjadi rusak**. Lagipula, tidak mempan untuk membunuh bibit IMS atau mencegah kehamilan.

Liang senggama perempuan mengandung kuman-kuman kecil yang membantu menjaga kesehatan liang senggama. Bila kuman-kuman ini mati akibat cairan-cairan yang dipakai untuk membasuhnya, maka bibit penyakit, jamur dan bakteri jahat lainnya malah jadi berkembang biak. Lagipula, cairan-cairan tersebut juga bisa membuat kulit kelamin rusak, kering, terluka atau gatal-gatal. Nah, luka-luka terbuka ini sudah tentu bisa membuat IMS lebih mudah masuk ke dalam tubuh.

Obat semprot yang dimasukkan ke dalam liang senggama juga **bisa berbahaya**. Mengapa? karena bila ada penyakit di liang senggama dan mulut rahim, maka **bibit penyakit tersebut bisa terdorong masuk ke dalam rahim**, berkembang di dalam rahim dan mudah menjalar ke saluran telur. Akibatnya, saluran telur menjadi rusak atau menyempit sehingga perempuan menjadi mandul.

Perempuan mencuci liang senggama (douching) umumnya untuk menghilangkan keputihan. **Masalahnya, mencuci liang sanggama hanya akan mengurangi keputihan untuk sementara waktu saja**. Keputihan akan timbul kembali setelah beberapa hari atau beberapa jam karena rusaknya lapisan dinding liang senggama oleh bahan-bahan yang digunakan untuk mencuci liang senggama dan tumbuh kembalinya kuman-kuman di liang senggama.

Jangan menggunakan cairan apapun untuk membasuh alat kelamin kecuali kalau dokter yang memberikan cairannya. Perhatikan dan ikuti benar aturan pakai yang diberikan dokter.

Apa bahayanya jika alat kelamin perempuan kering?

Banyak perempuan yang menggunakan jamu-jamuan dan obat-obatan yang dipakai untuk membuat alat kelamin kering, misalnya tongkat madura yang dimasukkan ke liang senggama atau minum jamu-jamu tertentu. Kepercayaannya, liang senggama kering, lebih menyenangkan buat laki-laki.

Sebenarnya, liang senggama yang kering justru membuatnya lebih sulit dimasuki. Banyak laki-laki yang tidak suka dengan liang senggama kering karena membuat zakar mereka sakit waktu berhubungan seks.

Berhubungan seks dengan liang senggama kering berbahaya pula karena **menimbulakan luka-luka dalam liang senggama dan juga membuat zakar menjadi lecet.** Akibatnya, bila pasangan mengidap IMS, maka penularan jadi lebih mudah.

HIV (virus AIDS) sangat menyukai luka-luka terbuka ini, karena menjadi jalan baginya untuk masuk ke dalam tubuh.

Liang senggama yang alami lebih baik. Jangan menggunakan jamu-jamuan atau bahan-bahan lainnya untuk membuat liang senggama menjadi kering. Ini berbahaya dan memudahkan kita terkena IMS.

Bila liang senggama kering, **gunakanlah kondom dengan pelumas yang berbahan dasar air** ketika berhubungan seks. Ini jauh lebih aman, bila ingin terhindar dari IMS.

Apa ada jamur di alat kelamin?

Ya, terutama di alat kelamin perempuan. Alat kelamin perempuan merupakan daerah yang sangat lembab. Jamur tumbuh subur di daerah yang lembab.

Pada perempuan, jamur-jamur di liang senggama akan semakin subur kalau kuman baik yang memang biasa tinggal di sana, kita bunuh karena kita meminum obat sembarangan (supertetra, penicillin, binotal dan lain-lain).

Karena kuman yang baik mati, maka ia tidak bisa membantu kita membunuh jamur dan kuman-kuman jahat yang masuk. Akibatnya jamur dan kuman jahat malah merajalela. Pertumbuhan kuman atau jamur yang berlebihan menyebabkan timbulnya keputihan. Akibatnya alat kelamin menjadi bau dan gatal.

Untuk mencegah agar keputihan tidak terjadi, maka:

- **Jangan membasuh alat kelamin dengan sembarang cairan** (cuka, alkohol, air soda, jamu-jamuan dan lain lain). Basuhlah kelamin dengan air dan sabun ringan saja.
- **Jangan minum obat sembarangan** (supertetra, binotal, penicillin dan lain lain). Gunakan obat hanya bila diberikan oleh dokter atau petugas kesehatan.
- **Jangan memasukkan jamu-jamuan ke dalam alat kelamin** (misalnya, tongkat Madura) atau membasuhnya dengan odol, jahe, alkohol, air soda dan lainnya. Ini semua dapat mengubah keasaman vagina sehingga merusak keseimbangan kuman-kuman dalam liang senggama. Ini juga menyebabkan keputihan.
- **Jangan memakai celana dalam dari nilon** yang tidak dapat menyerap keringat atau celana dalam yang lembab. Selalu setrika celana dalam sehabis dicuci.
- **Seringlah mengganti pembalut wanita saat sedang haid.**

Laki-laki, dapat terkena infeksi jamur yang ada pada perempuan. Namun pada laki-laki, jamur tidak sering menjadi masalah karena mudah diobati. Untuk menjaga kebersihan kelamin laki-laki, maka pada mereka yang belum disunat, selalu bersihkan bagian dalam kulup saat mandi.

Seks "Aman"

Seks "Aman" itu apa?

Seks aman, adalah kegiatan seks yang tidak membuat kita terkena IMS, yaitu kegiatan seks yang tidak memungkinkan terjadinya pertukaran cairan kelamin dalam bentuk apapun.

Bila sendiri dan tidak mempunyai pasangan:

- Onani atau masturbasi atau merangsang diri sendiri.
- Mengusap-usap tubuh sendiri
- Berfantasi untuk memperoleh kepuasan seksual

Bila memiliki pasangan, maka seks "aman" adalah:

- Onani atau masturbasi di hadapan pasangan tanpa menyentuh cairan kelamin satu sama lain.

- Bersentuhan, mengusap-usap atau berpelukan dengan pasangan, bisa memberikan kenikmatan.
- Pijat memijat bisa menenangkan dan juga menyenangkan.
- Berciuman selama keduanya tidak mempunyai luka di mulut.
- Menggunakan kondom untuk hubungan seks melalui liang senggama, mulut atau dubur sehingga tidak terjadi pertukaran cairan kelamin.

Kalau tidak menyentuh cairan kelamin ataupun darah, maka kemungkinan penularan IMS menjadi sangat kecil. Inlah perilaku seksual aman.

Pakailah daya khayal untuk membuat seks menyenangkan dan tetap aman.

Ingat:

- **Jangan sentuh air mani atau cairan vagina secara langsung**, terutama bila terdapat luka pada tangan!
- **Jangan biarkan air mani atau cairan vagina mengenai kulit yang sedang luka.**
- **Jangan menjilat atau menelan air mani atau cairan vagina secara langsung bila ada sariawan atau luka dalam mulut dan tenggorokan.** Ingat bahwa luka-luka di mulut dan tenggorokan seringkali tidak dirasakan, namun bisa memungkinkan masuknya penyakit.

Bila kegiatan seksual yang ingin dilakukan adalah memasukkan zakar ke liang senggama, ke dalam mulut atau dubur, maka:

- Gunakan kondom yang masih dalam kondisi baik, yang belum lewat tanggal kadaluarsanya dan ikuti cara pemakaiannya dengan benar dan baik!
- Gunakan kondom sejak awal mulai kegiatan seks dan jangan dilepaskan sampai selesai berhubungan seks.

Ingat!
Gunakan kondom bila berhubungan seks dengan siapapun yang perilaku dan riwayat seksualnya tidak Anda ketahui!

Bagaimana memilih pasangan seks yang "aman"?

Sulit memilih pasangan yang aman untuk berhubungan seks, kalau tidak mau dikatakan tidak mungkin. Kita tidak bisa menentukan bersih atau tidaknya pasangan kita dari penampilan luarnya, dari bau badannya, bau mulutnya atau dari bersih tidaknya alat kelaminnya. Banyak IMS yang tidak ada tanda-tandanya sama sekali, sehingga mereka yang terkena juga tidak tahu kalau dirinya sudah terkena IMS. Mau tahu cara memilih pasangan yang aman?

PASANGAN YANG "AMAN" adalah pasangan yang selalu menggunakan kondom setiap kali berhubungan seksual dan bersedia menggunakan kondom dengan kita !!!

Meskipun pasangan kita tidak berhubungan seks dengan orang lain, ia mungkin memperoleh suntikan, darah atau tato yang membuatnya terkena IMS. Dan kalaupun ia mengatakan tidak berhubungan seks dengan oarng lain, benar-benar jujurkah dia?

Lebih baik hati-hati ketimbang menyesal di kemudian hari tak berguna!

Konselor dan Konseling

Siapakah konselor itu?

Konselor adalah orang yang sudah dilatih untuk membantu kita mengatasi masalah-masalah yang kita hadapi dan tahu banyak soal IMS.

Biasanya bila kita akan tes IMS, kita akan diminta bicara dengan konselor. Kita juga bisa bicara dengan konselor bila kita hanya ingin tahu lebih banyak tentang IMS.

Apa yang dibahas konselor?

Konselor membahas apapun yang ingin kita bahas dengannya. Misalnya, tentang IMS dan HIV/AIDS. Ia juga bisa kita ajak untuk berunding tentang masalah yang kita hadapi berkaitan dengan IMS. Konselor dapat membantu mencari jalan agar kita tidak terkena IMS dan mengatasi kesulitan yang berkaitan dengan itu.

Bisakah konselor membantu saya agar pasangan mau memakai kondom?

Ya! Masalah apapun bisa dibahas dengan seorang konselor.

Apakah konselor akan cerita ke orang lain tentang saya?

Tidak! Konselor diikat sumpah jabatan. Jadi apapun yang kita bahas dengan konselor akan dijaga kerahasiaannya. Masalah yang kita miliki, hanya diketahui oleh kita dan konselor tersebut saja. Jadi, bicara dengan konselor itu aman. Agar konselor dapat benar-benar membantu kita, kita perlu bicara secara jujur tentang masalah kita dan kesulitan kita dalam menerapkan perilaku seksual yang aman.

Konseling itu apa?

Konseling adalah proses pembicaraan dan pembahasan masalah antara kita dengan konselor.

IMS dan AIDS

AIDS adalah IMS yang paling sering didengar belakangan ini.
Ketakutan orang tentang AIDS sangat besar, karena sejauh ini masih belum dapat disembuhkan. Obat-obatan yang dapat membantu perawatan mereka yang sudah kena AIDS (bukan menyembuhkan), juga sangat mahal.

Semua orang bisa saja terkena AIDS. Di Indonesia sudah ada bayi maupun orang dewasa yang terkena AIDS. Karena itu, kita mesti waspada terhadap bahaya penularan AIDS.

Catatan khusus tentang AIDS:

- Kita tidak bisa melihat apakah seseorang sudah tertular HIV (bibit penyakit AIDS) hanya berdasarkan penampilannya. AIDS baru tampak beberapa tahun setelah orang terkena. Jadi, meski pasangan pilihan kita tampak sehat, bisa saja ia sudah tertular HIV. Dan biarpun tampak sehat, ia sudah bisa menularkan penyakitnya kepada kita.

- AIDS tidak bisa dicegah dengan obat-obatan, suntikan atau jamu-jamuan.
- AIDS belum dapat disembuhkan dan dapat berakibat kematian. Obat-obatan hanya membantu memperpanjang kehidupan, namun tidak menyembuhkan.
- AIDS menular dengan cara yang sama dengan IMS yang lain.
- Penampakkan AIDS sama seperti penyakit yang mengenai orang biasa, seperti: TBC, tumor, radang paru, infeksi saluran pencernaan dan lain-lain. Akan tetapi, pada mereka dengan AIDS, penyakit lebih sulit diobati karena akan selalu kambuh-kambuhan. Penyakit yang berdatangan juga silih berganti, sampai akhirnya orang tersebut meninggal dunia.
- AIDS dapat dicegah dengan cara berpantang seks atau hanya berhubungan seksual dengan seorang pasangan yang juga hanya berhubungan seksual dengan kita, atau dengan menggunakan kondom setiap kali berhubungan seksual dengan siapapun.

Hepatitis B & C

Apa itu Hepatitis B atau C?

Hepatitis adalah penyakit yang menyerang lever yang disebabkan oleh suatu virus yang hidup dalam darah. Selama ini ada dua jenis hepatitis yang menghantui kita, yaitu jenis B dan jenis C.

Apa bedanya hepatitis B dan C?

Bedanya hanya pada virusnya saja. Gejalanya, sih, sama saja. Cuma lebih ganas yang C dimana berubah secara cepat sifat virusnya, sehingga sulit menetapkan vaksin yang tepat. Persamaannya adalah keduanya dapat ditularkan lewat hubungan seks.

Apa hubungan hepatitis B dan C dengan IMS dan HIV/AIDS?

Secara langsung memang tidak ada hubungannya. Yang menjadi masalah adalah bahwa hepatitis ini bisa ditularkan melalui hubungan seks dan pemakaian jarum suntik secara berganti-ganti oleh para penyuntik narkoba (sama dengan HIV/AIDS). Sehingga dengan mencegah HIV/AIDS sekaligus kita telah mencegah hepatitis.
Kemudian sama dengan HIV/AIDS, penyakit ini sampai sekarang tidak bisa disembuhkan. Orang yang terkena akan mengalami demam, kurang gairah, kuning pada mata, lemas, perut buncit, badan bengkak, ginjal dan jantungnya terganggu hingga akhirnya penderita meninggal.

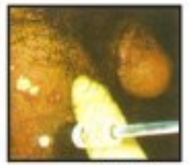
Bagaimana cara penularannya?

Prinsipnya sama dengan IMS lain dan HIV, yaitu melalui kontak darah dengan oarng yang sudah terinfeksi virus dan melalui hubungan seks. Cara mencegahnya adalah dengan:

- **Selalu gunakan kondom** setiapa kali berhubungan seks dengan pasangan tidak tetap.
- **Jangan menggunakan jarum yang tidak steril** untuk suntik, tato atau tindik. Pastikan dahulu bahwa jarum yang akan digunakan itu baru atau telah dibersihkan terlebih dahulu dengan alkohol 76% atau direbus sampai mendidih selama kurang lebih 30 menit. Ingat, bagi mereka yang sering menyuntikkan narkoba, penyakit HIV dan hepatitis C adalah dua penyakit yang paling banyak diderita.
- Kalau mendapat transfusi darah, yakinkan bahwa **darah yang ditransfusi itu benar-benar steril** dari segala penyakit.

Chlamidya (klamidia)

Kencing Nanah (GO)



Kutil Kelamin/Jengger Ayam

Raja Singa (Sifilis)

TABEL IMS

Nama IMS	Gejala Umum		Gejala Khusus		Jenis Tes
	Pria	Perempuan	Pria	Perempuan	
Chlamidya (klamidia)	Nyeri saat kencing	Nyeri pada kemaluan namun kadang tidak ada keluhan	Keluar cairan lendir & bening dari kemaluan, terasa gatal berwarna kuning atau kehijauan dan bau	Sama seperti pada pria	Pemeriksaan cairan atau lendir
Raja singa (sifilis)	Bintil-bintil berair seperti cacar disertai timbulnya luka yang terasa nyeri di sekitar kelamin	Sama seperti pada pria	Pada stadium lanjut akan nampak kelamin kulit seperti koreng berwarna merah (luka terbuka)	Sama seperti gejala khusus pada pria	Tes darah
Kencing nanah (GO)	Nyeri yang sangat saat kencing	Nyeri saat kencing tapi tidak sehebat pada pria	Tampak cairan berupa nanah kental pada kemaluan. Cairan juga bisa keluar dari dubur	Keluar cairan kental berlebihan pada kemaluan, namun sering tanpa gejala	Pemeriksaan nanah
Herpes genital	Badan lemas, nyeri sendi pada daerah terinfeksi, demam	Sama seperti pada pria	Tampak kelainan kulit yang berbenjol-benjol, bulat atau lonjong kecil sebesar 2-5 mm	Sama seperti pada pria	Tes darah
Kutil kelamin/Jengger ayam	Timbul kutil pada daerah terinfeksi	Sama seperti pada pria	Dalam kasus lanjut, kutil bergerombol seperti jengger ayam di daerah kemaluan dan daerah anus	Sama seperti pada pria	Pemeriksaan jaringan dan tes darah
Hepatitis	Badan lemas, kurang gairah dan kadang demam	Sama seperti pada pria	Pada kasus parah, tampak kulit selaput mata berwarna kuning	Sama seperti pada pria	Tes darah
HIV/AIDS	Virus walaupun sudah ada di dalam darah tidak menunjukkan gejala sama sekali	Sama seperti pada pria	Pada penderita yang sudah menunjukkan gejala AIDS, nampak gejala yang sangat kompleks, yang sulit dibedakan dengan penderita kanker stadium lanjut	Sama seperti pada pria	Tes darah untuk mendeteksi virus HIV: *Elisa* dan *Western Blood*